

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗВЕНИГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЖЛАСОЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

Принято на заседании
педагогического совета
МДОУ Кожласолинский
детский сад «Теремок»
Протокол № 1 от 27 августа 2026

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Кожласолинский
детский сад «Теремок»
Васюкова /В.И.Васюкова
Валентина
Ивановна

Подписан: Васюкова Валентина
Ивановна
МДОУ "Звениговский сад, О-МДОУ"
Кожласолинский
детский сад "Теремок"
Личный, E-mail: valentina@yandex.ru
Создано: 18 августа 2026 10:05
редакция
Внешнее название: место подписания
дата: 2026.08.23 14:47:49
файл: PDF-файл Версия: 1.1.0.1

Г

Дополнительная общеобразовательная образовательная программа
«Детский фитнес»

ID программы 12770
Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем часов: 68 ч
Программу разработала: Заботина Олеся Ивановна, инструктор по физической культуре

с. Кожласола
2026г

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Общая характеристика программы / пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная образовательная программа «Детский фитнес» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет **физкультурно – спортивную направленность**.

Актуальность.

Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. В этой связи, актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка. В последнее время отмечается тенденция к использованию оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей человека, повышение их уровня физической подготовленности, приобщение к здоровому образу жизни. Поэтому было принято решение по внедрению дополнительной образовательной программы «Детский фитнес».

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ – аэробика, фитбол – гимнастика), оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Фитнес (англ.fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме). Детский фитнес – это детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, упражнения ритмической гимнастики, игровые ритмики. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о степ – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий расширить знания, умения и навыки в области физической культуры у детей. Детский фитнес это занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакций, способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребёнка. Также помогает поддерживать физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни. Программа рассчитана на один год обучения - от пяти до шести лет.

Адресат программы. Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), представляет систему физкультурных занятий для детей подготовительной группы. Набор обучающихся – свободный, по желанию детей и их родителей.

Срок освоения. Программа рассчитана на 1 год (68 часов).

Форма обучения: очная. В случаях перехода на дистанционную форму обучения для освоения программы возможно использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения: индивидуальные консультации по WhatsApp, Telegram.

Уровень: базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание и структура Программы направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста.

При выполнении программы используются различные формы работы с обучающимися:

- индивидуальные,
- групповые (работа в парах сменного состава),
- коллективные (сотрудничество, взаимопомощь, контроль),

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Количество детей в группе – до 10.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность – 25 минут.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: развитие основных физических качеств детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Обучающие

1. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;
2. Формирование навыков гибкости и пластичности в движениях.
3. Формирование зрительных и слуховых ориентировок.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие

1. Развитие органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
2. Развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.
3. Развитие памяти, внимания, наблюдательности.
4. Развитие чувства ритма и умения согласовывать движения с музыкой.

5. Развитие детской самостоятельности, воображения и фантазии, способности к импровизации.
6. Развитие ритмичности и точности движений.

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3.Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Для успешного освоения программы запланировано - 68 часов.

1.4.Содержание обучения

Основные направления детского фитнеса:

Раздел стретчинг («растягивание») – освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение. Суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать своё тело в определённой позе, в продолжении 15-16 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Раздел классическая аэробика – это объединение общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз (поточным методом). Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

Раздел степ – аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см. Занятия степ – аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ – аэробики выполняется в течение трёх месяцев. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счёт, потом под музыку. Новые упражнения включаются в занятия постепенно, чередуются уже с известными.

Раздел фитбол – гимнастика. Фитбол – большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятия аэробикой. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе – это щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого мяча, для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия. Первый этап – научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы

посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг к другу.

Раздел «Музыкально – подвижные игры». Здесь используются приёмы имитации, подражания, соревнования, всё то, что требуется для достижения поставленной цели проведения по танцевально – игровой гимнастике.

Раздел «Гимнастика с элементами хатха - йоги». В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха – йога основное внимание уделяется статическому удерживанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование данных упражнений является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения.

1.5.Планируемые результаты освоения программы.

- ✓ Развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- ✓ Умение работать на степ – платформе, выполнять хореографические движения;
- ✓ Сформирование правильной осанки;
- ✓ Сформирование интереса к собственным достижениям;
- ✓ Сформирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- ✓ Развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой;
- ✓ Сформирование мотивации здорового образа жизни;
- ✓ Развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи движений.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Стретчинг	12	2	10	Практические

					задания
2	Классическая аэробика	12	2	10	Практические задания
3	Степ - аэробика	12	2	10	Практические задания
4	Фитбол - гимнастика	12	2	10	Практические задания
5	Музыкально – подвижные игры	8	2	6	Практические задания
6	Раздел «Гимнастика с элементами хатха - йоги».	12	2	10	Практические задания
	Итого	68	12	56	

2.2. Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	Время проведения занятий	Форма занятий	Режим занятий	Количество во недель/ дней/ часов	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	16.00-16.30	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	3/6/6	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок»	Вводный мониторинг, наблюдение.
Октябрь	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Ноябрь	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение

Декабрь	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Январь	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	3/6/6	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Февраль	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Март	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Апрель	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение
Май	16.00 -16.00	групповая	2 раза в неделю по 25 минут	4/8/8	МДОУ Кожласолинский детский сад «Теремок	Наблюдение

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

В данной программе не предусмотрены.

2.4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;

[illegible]

3 балла – выполняет самостоятельно, при минимальном контроле взрослого;

2 балла – выполняет самостоятельно при напоминании взрослого;

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – совместно с взрослым.

2.6. Оценочные материалы

В программе предусмотрена система отслеживания и фиксации результатов диагностирования обучающихся.

Диагностический инструментарий:

- Первичная комплексная диагностика;
- Сбор анамнеза развития ребёнка;
- Итоговая диагностика;

2.7. Методические материалы

Методы обучения

В работе с детьми используются методы и приемы:

- ✓ Словесные методы
- ✓ Наглядные методы
- ✓ Практические методы
- ✓ Игровые технологии
- ✓ Здоровьесберегающие технологии

2.8. Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993. - 109с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет.- М.:Мозаика-Синез, 2020.- 48 с.
3. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.- М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.-144с.
4. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб. Москва-Минск-Харьков, 1997. – 87с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2016. – 352с.,ил.

